REINICIO

Rompe el ciclo

7 días

Nathaly De Oliveira

REINICIO

Es un nuevo comienzo

R – Rompe el ciclo.
E – Enfrenta tu realidad.
I – Interrumpe el desorden.
N – Normaliza empezar otra vez.
I – Instaura hábitos pequeños.
C – Cierra la puerta a la culpa.
I – Insiste sin perfección
O – Organiza tu vida espiritual.

Nathaly De Oliveira

Introducción

Si estás leyendo esto es porque algo dentro de ti quiere volver a empezar.

Amas a Dios.
Pero te sientes inconsistente.
Empiezas motivada… y luego te apagas.
Oras un día sí… varios no.
Te prometes orden… pero el día te arrastra.

Este no es un reto de perfección.
Es un reinicio con gracia.

No necesitas más culpa.
Necesitas estructura.

Durante los próximos 7 días vas a crear una base espiritual simple, realista y sostenible.

No buscamos intensidad.
Buscamos consistencia.

DÍA 1

Claridad antes que disciplina

No puedes ser disciplinada en lo que no tienes claro.

Muchas veces creemos que nos falta fuerza de voluntad, cuando en realidad nos falta enfoque. El ruido mental y el exceso de distracciones nos drenan más de lo que imaginamos.

Hoy no vamos a cambiar tu vida.
Vamos a crear espacio.

Reflexiona:

1.¿Qué me está drenando mentalmente en esta temporada?

2.¿Qué distracciones consumen más mi tiempo?

3.¿Qué hábito pequeño puedo eliminar hoy?

Elige una sola cosa que vas a reducir o eliminar hoy.

Declaración del día:

Hoy elijo claridad sobre caos.

DÍA 2

Ordena tu mañana

Tu mañana define tu enfoque.

No necesitas dos horas de devocional. Necesitas intención. La primera parte del día marca el ritmo espiritual de todo lo demás.

Rutina sugerida (20 minutos):

5 minutos – Gratitud
5 minutos – Lectura bíblica
5 minutos – Escribir lo que aprendiste
5 minutos – Planificar tu día con propósito

Escribe:

¿Qué quiero sentir hoy?

_____

¿Qué tipo de mujer quiero ser hoy?

_____

¿Qué actitud necesito cultivar?

_____

DÍA 3

Simplificar para avanzar

No todo lo urgente es importante.

Hay actividades que no son malas, pero sí innecesarias. Y lo innecesario constante termina apagando tu energía espiritual.

Ejercicio práctico:

Divide una hoja en tres columnas:

Esencial	Opcional	Eliminable

Haz una lista honesta de tus actividades semanales.
Elige una cosa que vas a soltar esta semana.

DÍA 4

Silencio intencional

No puedes escuchar claridad en medio del ruido constante.

Redes sociales, mensajes, comparaciones y opiniones externas saturan tu mente.

El silencio no es vacío.
Es alineación.

Práctica de hoy:

Busca 15 minutos sin teléfono.
Sin música.
Sin distracciones.

Respira profundo.

Escribe:

¿Qué necesita ajuste en mi vida ahora mismo?

_____

¿Dónde me siento más desconectada?

_____

DÍA 5

Disciplina sin culpa

La culpa paraliza.
La gracia te mueve.

No se trata de castigarte por fallar.
Se trata de ajustar el sistema.

Todos fallamos. La diferencia está en cómo respondemos después.

Ejercicio:

Completa estas frases:

Me perdono por _____

Hoy decido empezar de nuevo porque
_____

Escribe una nueva declaración personal para repetir cada mañana.

DÍA 6

Sistema, no emoción

La emoción sube y baja.
El sistema sostiene.

Si dependes de motivación para buscar a Dios, tu constancia será inestable. Necesitas estructura.

Diseña tu sistema espiritual:

¿A qué hora será tu momento diario?
¿Dónde lo harás?
¿Cuánto tiempo durará?
¿Qué usarás (Biblia física, app, journal)?

Hazlo específico. Escríbelo aquí:

DÍA 7

Tu nueva base

Este no es el final.
Es el inicio de un estilo de vida más ordenado.

La disciplina espiritual no es intensidad momentánea.
Es constancia pequeña y sostenida.

Diseña tu plan semanal simple:

3 días cortos (20 minutos)
1 día más profundo (40 minutos)
1 día de revisión semanal

Preguntas de revisión semanal:

¿Qué funcionó esta semana?
¿Qué necesito ajustar?
¿Dónde sentí más paz?

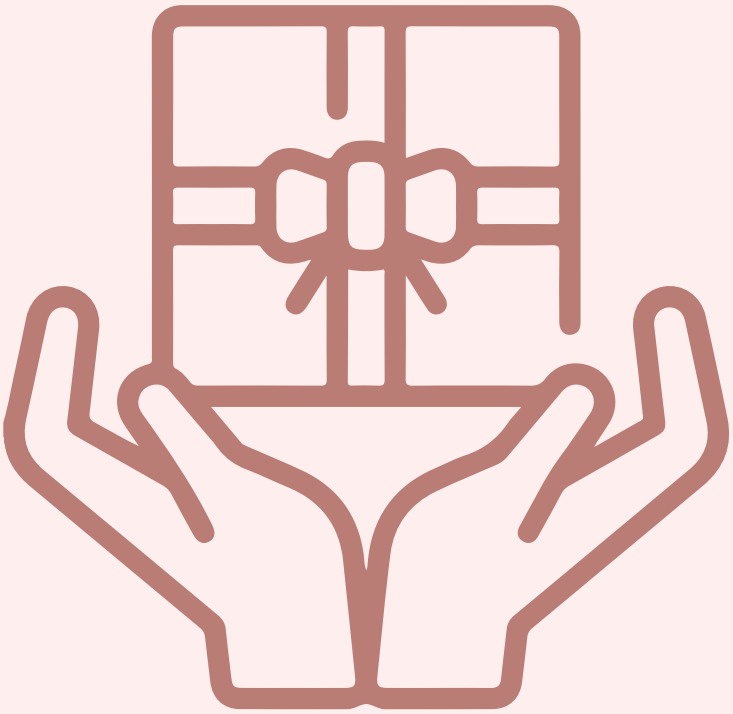
Escribe tus respuestas

¿Qué funcionó esta semana?

¿Qué necesito ajustar?

¿Dónde sentí más paz?

Tengo un regalo para tí



Tarjetas llenas
de recordatorios
llenos del amor de Dios

Cómo memorizarlas de forma simple

- Elige una tarjeta por semana
- Léela en voz alta cada mañana
- Repítela antes de dormir
- Colocala como fondo de pantalla durante 7 días

La repetición ***transforma tu forma de pensar***

Isaías 40:31

Dios renueva
mis fuerzas.

Cuando me siento
cansada, Él me
sostiene

Puedo levantarme
otra vez

@Nathalydeoliveira

Romanos 8:1

No vivo bajo
condenación.

No estoy definida
por mis fallas.

Vivo bajo gracia.

@Nathalydeoliveira

Lamentaciones 3:22-23

Su misericordia no se agotó conmigo.

Hoy tengo gracia nueva.

Hoy puedo empezar otra vez.

@Nathalydeoliveira

2 Corintios 12:9

No necesito ser
fuerte todo el tiempo.

Su gracias es suficiente
en mi debilidad.

@Nathalydeoliveira

Proverbios 24:16

Aunque caiga me levantaré.

Mi proceso no termina en un error.

@Nathalydeoliveira

RECUERDA

No necesitabas más motivación.

Necesitabas estructura con gracia.

Volver a empezar siempre es posible.

Y hoy, lo hiciste.

Nathaly De Oliveira

REINICIO

Rompe el ciclo

7 días

Nathaly De Oliveira